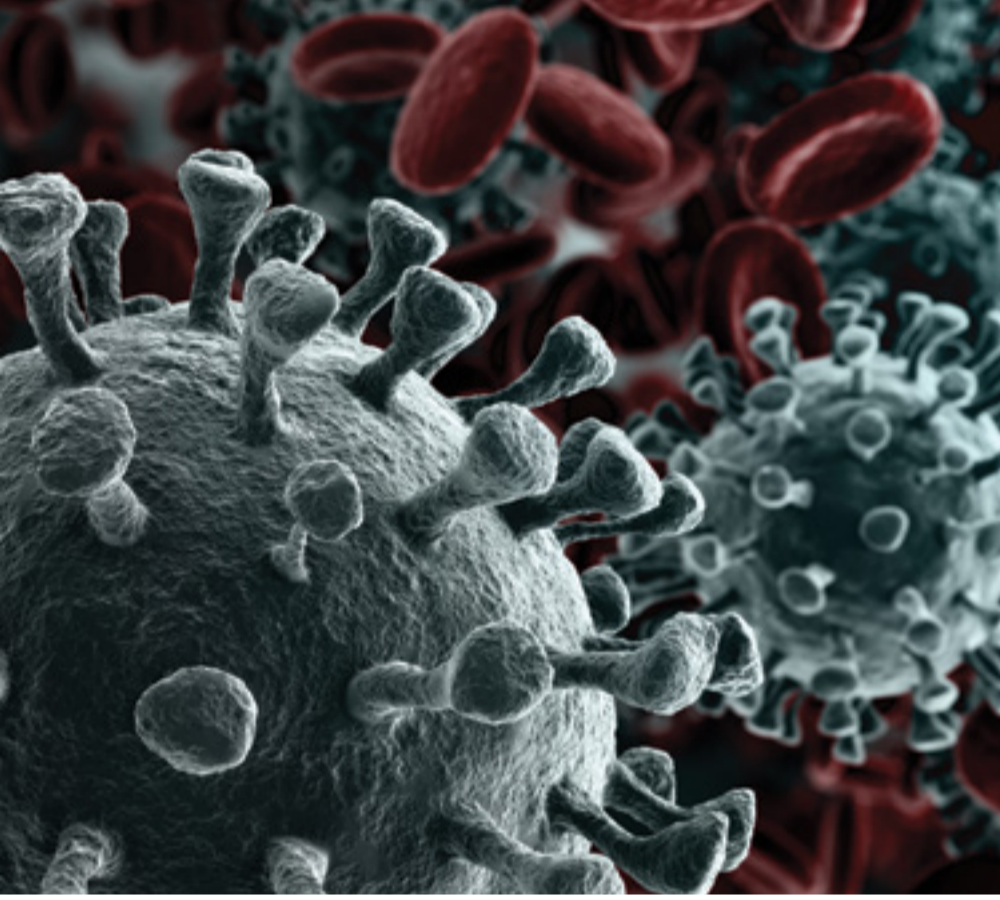


कोरोना कोरोना करो ना!



संपादक से

उगम की ओर से आप सभी केजीबीवी की छात्राओं के लिये अपनी गपशप करने का, अपनी बात रखने का, अपने मन को सजग करने का एक छोटा सा प्रयास!

आप सब इसे खूब मज़े से पढ़िये और अपनी प्रतिक्रिया और सूझाव हमें जरूर दिजिये।

पिछले कुछ महीनों की हमारी ज़िंदगी बिलकुल अलग अनुभवों की रही है। ऐसी, जिसकी कभी किसी ने कल्पना तक नहीं की थी। पूरी दुनिया एकदम से रुक गई थी और सब कुछ ठहर गया था। मानो कि भागती-दौड़ती सभ्यता के पाँव पर, विराम लगा दिया गया हो। भविष्य की नई पीढ़ियों के साथ कोरोना महामारी और इसकी त्रासदी की कहानियाँ, खूब कही-सुनी जाएँगी। और निकट भविष्य में इस कोरोना काल की

कहानियों को सुनाने की शुरुआत आपसे-हमसे ही होने वाली है। क्योंकि इस महामारी और आपदा के हम ही प्रत्यक्षदर्शी(साक्षी) हैं। आज जब हम अपने आस-पास की घटनाओं और स्थिति-परिस्थितियों पर नज़र डालते हैं, तो निश्चित ही हमें कई विचारणीय तथ्य दिखने लगते हैं। एक तरफ़ जहाँ कोरोना वायरस के कारण जन-जीवन अस्त-व्यस्त और चुनौतियों से घिरा हुआ दिखता है, तो दूसरी तरफ़ केवल इंसानी दखल ना होने भर से प्रकृति में स्वतः हो रहा पर्यावरणीय सुधार भी दिखता है। आइए कोरोना को केंद्र में रखकर कुछ चीज़ों को और भी सूक्ष्मता से समझने की कोशिश करते हैं।

कोरोना(COVID-19)

वायरस की पृष्ठभूमि

कोरोना वायरस कई प्रकार के बहुत ही सूक्ष्म विषाणुओं का एक समूह है। इस

वायरस का संक्रमण सबसे पहले पिछले साल के दिसंबर महीने में, चीन के वुहान में शुरू हुआ था। धीरे-धीरे यह पूरे विश्व में फैलता जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) ने कोरोना को वैश्विक महामारी घोषित कर दिया है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में खांसी और छींक से गिरने वाली बूंदों के ज़रिये फैलता है। नाक, मुँह और आँखों के छिद्रों के माध्यमों से कोरोना वायरस शरीर में प्रवेश करता है और अंदर से शरीर को कमज़ोर करने लगता है। यह शरीर में साँस लेने वाली नली को सीधे प्रभावित करता है, जिससे कि साँस लेने में दिक्कत होने लगती है। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को धीरे-धीरे कमज़ोर करते हुए अन्ततः हमारी जान भी ले सकता है। इसीलिए आपने सुना होगा कि छोटे बच्चे, बूढ़े और किसी



बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को कोरोना वायरस से ज्यादा खतरा है। इससे बचाव के लिए हमे अपनी दिनचर्या में खान-पान, कसरत और SMS(सेनीटाइजेशन, मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग) का पालन अनिवार्य रूप से करना चाहिए।

कोरोना का प्रभाव

आजकल हम रोज ही अखबारों में कोरोना संक्रमण की खबर और कोरोना के बढ़ते आंकड़ों को पढ़ते रहते हैं। पर इस लॉकडाउन के दौरान समय-समय पर अनेक चौकाने वाली घटनाएँ भी सामने आती रही हैं। हम विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों से मुक्ति पाने में अबतक बहुत सफल नहीं हो पा रहे थे, पर इन दिनों जब हम सभी लोग अपनी शारीरिक गतिविधियों पर अंकुश रखे हुए थे तो हमने अविश्वसनीय रूप से पाया कि यमुना जैसी नदियाँ

भी बहुत साफ हो गई है। दिल्ली जैसे शहर जहाँ वायु प्रदूषण का स्तर हमेशा चिंताजनक रहता था वहाँ भी हवा बिलकुल शुद्ध हो चुकी है। ऐसा कई दशकों के बाद संभव हुआ है कि दिल्ली शहर के आसमान में उजले-उजले बादल उड़ते दिखने लगे हैं। देश के 102 प्रदूषित शहरों में से इस समय 85 शहरों की हवा बिलकुल शुद्ध हो चुकी है। पर्यावरण में होते सुधार का सुंदर नज़ारा और अंदाज़ा, आप जगह-जगह नए-नए चिड़ियों के झुंड को उड़ते देखकर और उनकी चहचहाहट को सुनकर लगा सकते हैं। कई शहरों में तो हिरण, मोर, हाथी, लेपड, तेंदुए जैसे जानवर भी उन्मुक्त होकर घूमते नज़र आने लगे थे। प्रकृति ने खुद को इतनी खूबसूरती के साथ, इतना ज़्यादा स्वच्छ करना शुरू किया कि लगभग 30 सालों के बाद जालंधर

शहर से हिमालय के साफ-साफ दर्शन होने लगे थे। लॉकडाउन के दौरान प्रकृति के साथ इन्सानों की तारतम्यता और सहयोग की भावना बढ़ गई थी। और मनुष्य के महज इतने सहयोग भर से धरती ने

खुद के सौंदर्य को एकबार फिर निखारना शुरू कर दिया था। यह घटनाएँ हमारे लिए एक ज़रूरी सीख है कि हमारा व्यवहार प्रकृति के साथ कैसा होना चाहिए।

एशिया महाद्विप का देश चीन, उसका एक जिला जो कि उत्पादनों का केंद्र है—वुहान!



संभवतः दिसंबर 2019 में यहाँ कोरोना वायरस का पहला केस दर्ज हुआ।

जैसे ही भारत में इस महामारी की आहट सुनाई दी, मार्च 23 से लॉकडाउन की रणनीति में भारत की जनता ने अपना पूरा सहयोग दिया।

इस विपदा से भारत के सभी वर्ग प्रभावित हो चुके हैं। इस संकट से बाहर लाने के लिये भारत सरकार द्वारा “आत्मनिर्भर भारत” अभियान की शुरुआत की गई है।

स्कूल/कॉलेज में पढ़ने वाले छात्र भी काफी प्रभावित हुए हैं। उनके भविष्य कि चिंता को सुलझाने के लिये Digital India के विचार को ज़्यादा ज़ोर से क्रियान्वित किया गया है। पढ़ने के समुचित संसाधनों को online उपलब्ध कराया जा रहा है। छात्र अब अपनी पढाई online कर सकते हैं।

आइये हम सब मिलकर कामना करें कि यह आफत भारत से लुप्त हो जाये और जन जीवन पुनः नई ताकत और विश्वास के साथ आगे बढ़ें।

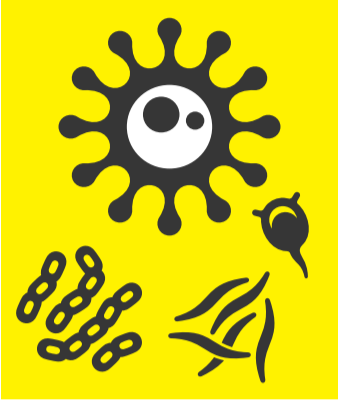
हेमंत कुमार
केजीबीवी , विष्णूगढ़।

क्या आप जानते हैं?

मुझे पता है कि आपने इन दिनों खूब पढ़ा होगा कि कोरोना वायरस से कैसे बचें, क्या तरीकें अपनाए और कैसे सुरक्षा सामग्री का उपयोग करना चाहिए।

कोरोना और कोविड के कुछ अलग पहलूओं के बारे में हम इस संस्करण में लिखना चाहते हैं।

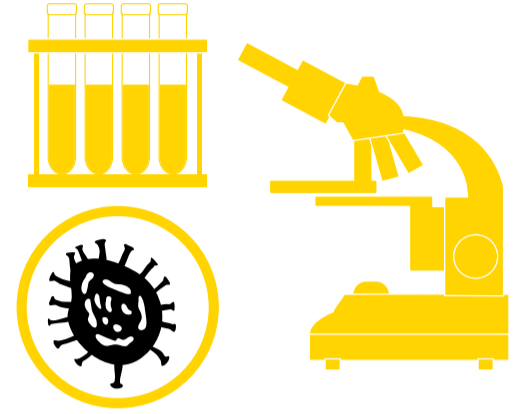
क्या आपको पता है कि वायरस क्या होता है?



'वायरस' शब्द आता है लैटिन भाषा के शब्द 'विरुलेन्टस' से, जिसका अर्थ होता है "विषैला" या "ज़हरीला"।



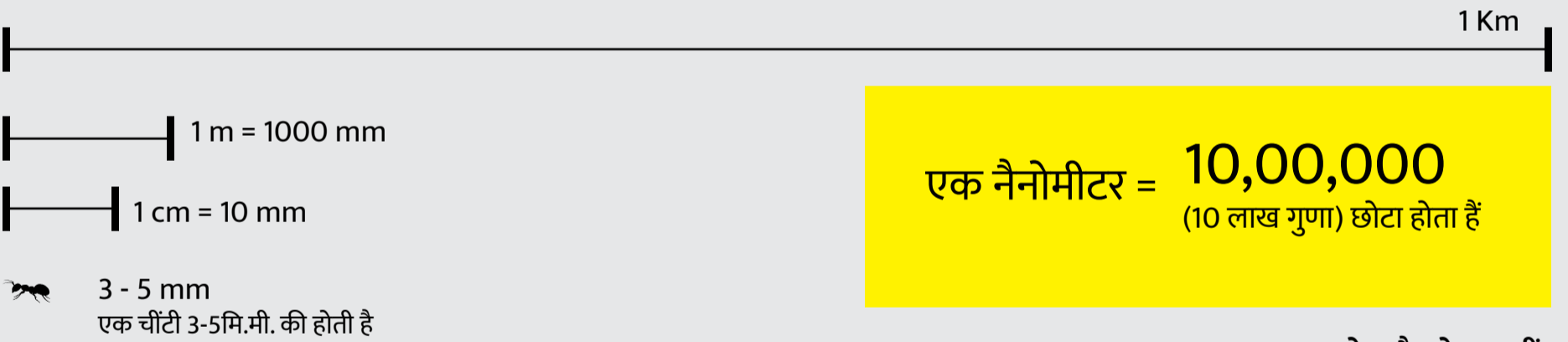
वाल्टर रीड ने येलो फीवर वायरस के रूप में पहले ह्यूमन (इंसानी) वायरस की खोज सन् 1901 में की थी।



ज़्यादातर वायरस बहुत ही छोटे होते हैं, इतने छोटे कि वह एक सामान्य माइक्रोस्कोप से नहीं देखे जा सकते हैं। सबसे बड़ा ज्ञात वायरस है मिमीवायरस, जो कि 400 नैनोमीटर (0.0004 मिलीमीटर) व्यास के होते हैं।

हम कैसे कल्पना कर सकते हैं कि नैनोमीटर क्या होता है?

आप सभी किलोमीटर, मीटर, सेंटीमीटर और मिलीमीटर जानते हैं



चलिए मैं कुछ उदाहरण साझा करती हूँ

2 मिमी
एक पिन का सिर

0.1 मिमी या
1,00,000 नैनोमीटर
कागज की एक शीट

0.5 मिमी या
500,000 nm
रेत का कण

80,000 - 1,00,000
नैनोमीटर
एक मानव बाल की चौड़ाई

वायरस बहुत ही छोटे कण होते हैं जो जानवरों और पौधों को संक्रमित कर सकते हैं और उन्हें बीमार बना सकते हैं। वायरस डीएनए जैसी अनुवांशिक सामग्री से बने होते हैं और प्रोटीन की कोटिंग द्वारा संरक्षित होते हैं।

31 दिसंबर, 2019 को चीन के वुहान में एक रहस्यमय, निमोनिया जैसे वायरस का पहला मामला सामने आया था।

11 फरवरी को, वायरस का आधिकारिक नाम COVID-19 के रूप में घोषित किया गया था,

'CO' के साथ 'कोरोना'(Corona), 'VI' के लिए 'वायरस' (Virus), 'D' के लिए बीमारी (Disease) और वर्ष (2019) के लिए '19' के लिए वर्ष (2019)

से COVID-19 की शुरुआत हुई थी।

"कोरोनावायरस" का नाम लैटिन भाषा से लिया गया है, जिसका अर्थ होता है "ताज"।

कोरोना वायरस कि तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि यह एक ताज की तरह दिखता है, इसलिए इस वायरस का नाम कोरोना(ताज) है। वायरस के कणों का औसत व्यास लगभग 125 एनएम है।

अभिव्यक्ति

पूरी दुनिया के लिए यह एक अभूतपूर्व घटना है। विभिन्न शहरों और देशों में अलग-अलग लोगों ने अलग-अलग तरीकों से कोरोना के बारे में अपनी भावनाओं को व्यक्त किया है। हम आपके साथ इनमें से कुछ तस्वीरें और कविताएँ साझा कर रहे हैं:



कोपनहेगन, डेनमार्क



ग्लासगो, ब्रिटेन



गुवाहाटी, असम, भारत



जयपुर, भारत



हैदराबाद, भारत



मुंबई, भारत



कवि तारकेश कुमार ओझा ने इस कविता के माध्यम से अपने मन की बात कही है।

वनवास हुआ लॉकडाउन
का एकांतवास
खलने लगी जबरदस्ती की आराम तलबी
तड़पाने लगी वो स्थगित जिंदगी,
फिर लौटे मैदानों में खेल
पटरियों पर दौड़े धड़धड़ाती रेल,
समझ आने लगी उन पलों की अहमियत
दोस्तों संग एक कुल्हड़ चाय की कीमत,
भागे मनहूसियत, मिटे विधि का लेखा
लौटे रौनक, सजे दुनिया का मेला

कवि जावेद अख्तर ने लाखों प्रवासी मज़दूरों के लिये यह कहा:

दोनों जलती तपती सड़क पर
सूरज की गर्मी से पिघलते
भूख और प्यास की गठरी उठाये,
नंगे पाँव बड़े नगर से
अपने छोटे गाँव को
अपने छोटे घरों को लौट रहे हैं।

आज मैं ऊपर आसमाँ नीचे...

केजीबीवी की रचनाएं

मेरे मन में.....

भारत सरकार द्वारा कोरोना के बचाव हेतु 23 मार्च, 2020 को लॉकडाउन की घोषणा हुई।

पहले कुछ दिनों में तो गाँव के लोगों ने इसका भरपूर पालन किया। कोई अपने घरों से बाहर नहीं निकला। लेकिन कुछ सप्ताह के बाद बाहर निकलना चालू हुआ। तब पुलिस रोज़ गाँव में आने लगी और लोगों को जागरूक करने लगी। कई लोगों की समस्या थी कि अगर वे बाहर नहीं जायेंगे तो खायेंगे क्या?

मंडी-बाज़ार से सब्जियाँ और सामान कौन लाके देगा?
धीरे-धीरे साईकिल, ओटो वगैरह से चीज़ें घर पर उपलब्ध होने लगी।

एक महिने बाद लॉकडाउन का असर बहुत ही कम हो गया। इस महामारी के कारण बेरोज़गारी बढ़ने लगी थी और लोगों का जीवन अस्त – व्यस्त हो गया था। कई लोगों ने छोटे पैमाने पर घरेलू रोज़गार शुरू कर दिया।

मेरे लिये यह लॉकडाउन बहुत ही बेचैनी का कारण था। मुझे ऐसा लगने लगा कि स्थिती अब सामान्य होगी ही नहीं। मुझे यह निराशा होने लगी कि शायद कभी भी स्कूल नहीं खूलेंगे, बाज़ार नहीं लगेंगे क्योंकि कोरोना के मामले बढ़ते ही जा रहे थे।

मेरे मन में तूफान सा दौड़ता था यह सोचकर कि अब मैं अपनी नानी के घर नहीं जा पाऊँगी और अपने दोस्तों से नहीं मिलूँगी।

लगभग तीन महीने बीत गये और अब आशा की छोटी सी किरण दिख रही है।

एक तरफ कोरोना के वेक्सीन (टीका) पर ज़ोरों से काम चालू है और दूसरी तरफ लॉकडाउन खुल रहा है। अब हम सब को अपने स्वास्थ्य का, अपने आसपास की स्वच्छता का और सामाजिक दूरी का विशेष ध्यान रखना होगा। यही कोरोना के साथ जीवन व्यतीत करने का सफल तरीका है।

पूजा कुमारी, बरकठ्ठा केजीबीवी।

चलिये, केजीबीवी कि कुछ यादें ताज़ा करते हैं....



मेरी डायरी

ममता कुमारी, जेबीएवी, टाटीझरिया की डायरी से कुछ अंश

इस लॉकडाउन का समय मेरे लिये बहुत ही मुश्किल है। मैं दसवीं कक्षा में हूँ और मुझे काफी चिंता रहती है। मैं अपनी पढ़ाई ठीक से नहीं कर पा रही हूँ।

लॉकडाउन के कुछ दिनों बाद हमारे स्कूल के टीचर ने ऑनलाईन तकनीक द्वारा हमारी पढ़ाई शुरू करवाई।

जब मैं अपने आसपास के लोगो को देखती हूँ तो दुःख होता है। इस विपत्ति का सामना गरीबों के लिये मुश्किल था। गरीब कि रोजीरोटी प्रतिदिन कमाई से चलती है। हमारे गाँव में कई किसानों ने अपने खेतों में सब्जियाँ लगाई थी पर वे इन्हें बाज़ार में बेच नहीं पाये। इसके कारण उनकी आर्थिक स्थिति बहुत ही दयनीय हो गई। लेकिन सरकार के द्वारा गाँव तक अनाज का वितरण किया गया, जिससे लोगों को काफी राहत मिली।



एक कविता

बनकर आया एक अभिशाप
कर दी सारी सड़कें साफ,
मुँह पर सबके मास्क लगा दिये,
खाकी वर्दी सफेद बना दी,
अस्त-व्यस्त हुए सारे काम,
सब घर आए खाली हाथ!
बिछड़ गये कितनों से अपने

टूट गये कितनों के सपने!
यूँ तो यह एक वायरस है,
चीन का एक वारिस है
पर मेरा यह कहना है,
कोरोना से बचकर रहना है
लक्ष्य हमारा यही रहेगा
कोरोना से लड़ना होगा!

कुमकुम कुमारी पांडे,
बरकठ्ठा, केजीबीवी

शिक्षकों की पहल

लॉकडाउन के दौरान जब सभी विद्यालय बंद है और छात्र-शिक्षक क्लासरूम में एक दूसरे के सामने 'पढ़ने-पढ़ाने' को उपलब्ध नहीं है। तब शिक्षण और अध्ययन को सुचारू रखने के लिए 'डिजिटल माध्यम' एक शक्तिशाली और प्रभावशाली विकल्प के रूप में हम सभी के लिए वरदान साबित हुआ है। सरकारी विद्यालयों के बच्चे और अभिभावकों के बीच डिजिटल रूप से कार्य करना अत्यंत चुनौतिपूर्ण कार्य है। उगम ने इस स्थिति और आवश्यकता को समझते हुए 'e संवाद' नाम से एक कार्यक्रम की शुरुआत की है।

जिसके तहत हम डिजिटल एजुकेशन में शिक्षकों को विभिन्न प्रकार से सपोर्ट उपलब्ध करवाते हैं। हमारे अनेकों शिक्षकों ने डिजिटल माध्यम को ना केवल स्वीकार किया है अपितु कई महत्वपूर्ण पहल भी किए हैं। ऐसे ही चार शिक्षकों के अथक प्रयासों को आप भी जाने और सराहें।

ज्योत्सना प्रकाश

उत्कर्मित उच्च विद्यालय सिंदूर की शिक्षिका है ज्योत्सना जी।



स्कूल और बच्चों के साथ इनका भावनात्मक लगाव इनके काम को समर्पण में बदल देता है और यही कारण है कि यह हजारीबाग की पहली शिक्षिका है जो अपने बच्चों के साथ वीडियो(zoom) कॉल के माध्यम से नियमित क्लास लेती है।

इन्होंने बच्चे और अभिभावकों के साथ खूब मेहनत की निजी रूप से जुड़कर app इंस्टाल करवाया, तकनीकी समझ विकसित की और फिर इस स्वप्न से दिखने वाले कार्य को पूरा कर दिखाया।

मैं व्यक्तिगत रूप से इनके वीडियो क्लास में उपस्थित रहा हूँ। बच्चे, समय, कन्टेन्ट का प्रबंधन और वीडियो कॉल का वातावरण नए कल के सुनहरे संकेत है।

हेमंत कुमार

अपनी भाषा, सरलता, विनम्रता के लिए छात्रों में बहुत ही लोकप्रिय है kgbv विष्णुगढ़ के हेमंत सर। लॉकडाउन के दौरान उन्होंने बच्चों के व्हाट्सएप ग्रुप बना लिए और लेसन की ऑडियो को अपनी आवाज़ में रेकॉर्ड कर बच्चों से शेयर करना शुरू किया।



हेमंत सर के इस प्रयास को बच्चों ने खूब सराहा है और सपोर्ट किया है। ग्रुप में बच्चों की सहभागिता का अंदाज़ा उनके द्वारा दिये गये उत्तर और पूछे गये सवालों से लगाया जा सकता है।

प्रीति मिश्रा

इचाक ब्लॉक के एक विद्यालय से इंग्लिश विषय की शिक्षिका है प्रीति मिश्रा। बच्चों को पढ़ाने और उनसे जुड़े रहने के अपने



आनन्द को बरकरार रखते हुए इन्होंने यु ट्यूब पर अपना चैनल बनाया। और बहुत ही तन्मयता के साथ अपने बच्चों को ही केन्द्र में रखकर अलग-अलग वीडियो बनाना शुरू किया। इनकी खासियत यह है कि ये खुद के वीडियो पर बच्चों से सुझाव लेती है और अगले ही वीडियो में उन सुझावों को शामिल भी करती हैं। सरल, सटीक और सूक्ष्म तरीकों से बच्चों को पढ़ाता उनका वीडियो, हममें की डिजिटल शिक्षण के लिए निश्चिन्त भाव उत्पन्न करता है।

नेहा सिंहा

कस्तूरबा बरही की शिक्षिका नेहा जी के लिए बच्चों से दूर रहना बहुत मुश्किल हो रहा था। उन्होंने व्हाट्सएप ग्रुप के माध्यम से बच्चों को वर्चुअली जोड़ना शुरू किया।



उन्होंने स्कूल में पढ़ने वाली और पासआउट हो चुकी बच्चियों को भी अपने साथ जोड़ लिया। नेहा जी के व्हाट्सएप ग्रुप में बहुत ही मैत्रीपूर्ण वातावरण होता है उन्होंने बच्चों की ज़रूरतों को देखते हुए यु-ट्यूब पर चैनल बनाया और अलग-अलग विषय पर वीडियो बनाना शुरू कर दिया है।

वह कहती है कि स्कूल बंद रहने के बावजूद कुछ क्रिएटिव कर पाने से बच्चों और मुझे सीखने-सीखाने की इस प्रक्रिया में बहुत मज़ा आ रहा है।

अब चलिये मिलते है आपकी सहेली माया से....

माया आपके प्रश्नों के उत्तर दे सकती है और आपको होमवर्क भी देती है।

आपका होमवर्क: नीचे दिये शब्द का अर्थ जानिये और इस शब्द का उपयोग करके 3 वाक्य (sentence) बनायें, इसका अर्थ दर्शाता एक चित्र बनायें।

"Lockdown", "Quarantine", "Epidemic"

ऊपर अपने मन की बात जरूर लिखें।